

MAYO ES EL MES PARA DAR CONOCIMIENTO A LA SALUD MENTAL

Acojan. Den la Bienvenida. Participen.

Todas las personas son creadas a imagen de Dios; su dignidad y valor no pueden ser disminuidos por la enfermedad mental.

Como Católicos, somos llamados a acoger una visión cada vez más clara de cada persona humana, tal como han sido creada por Dios, con inherente valor y dignidad. Esta verdad no disminuye cuando alguien lucha con varias enfermedades o comportamientos, incluso problemas de la salud mental. El Papa San Juan Pablo II nos recordó esta verdad fundamental en 1996 en la Conferencia Internacional de Trabajadores de la Salud:

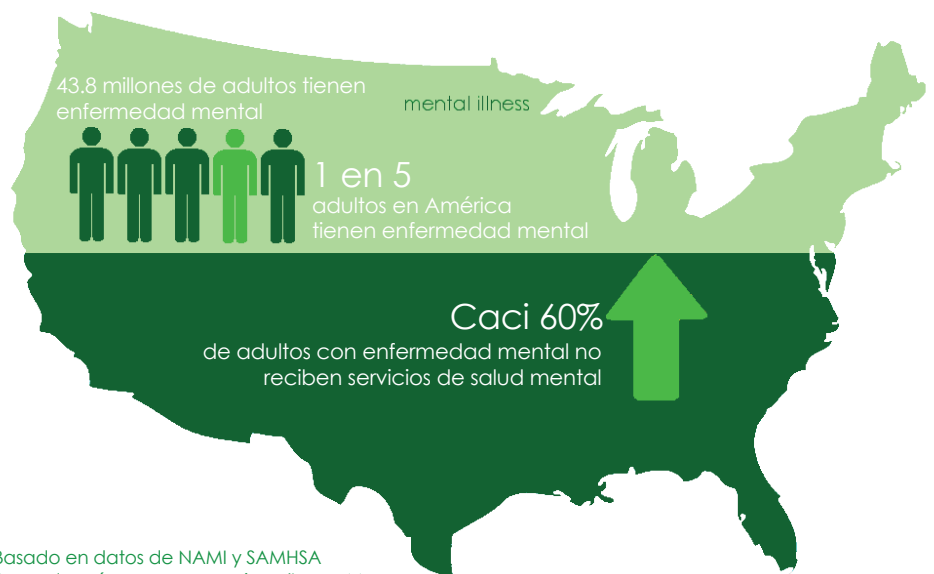
“Quien sufre de enfermedad mental siempre lleva la imagen y la semejanza de Dios en sí mismo, como lo hace todo ser humano. Además, siempre tienen el derecho inalienable no solo de ser considerados como una imagen de Dios y, por lo tanto, como una persona, sino también de ser tratados como tales “.

La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Afecta la forma en que pensamos y actuamos y ayuda a determinar cómo dominamos el estrés, cómo nos relacionamos con otros, y cómo tomamos decisiones (Mentalhealth.gov). Cuando una persona sufre de enfermedad mental, puede interferir con su vida cotidiana y resultar en una incapacidad para enfrentar a las demandas ordinarias y las rutinas de la vida (NCPD).

La enfermedad mental, como cualquier problema relacionado con la salud, puede variar en severidad y verse muy diferente de persona a persona. A menudo, no podemos observar las señales de advertencia indicando que alguien está luchando con su salud mental. Esto no significa

que las señales de advertencia no están ahí, o que el problema es insignificante y debe ser ignorado. Desafortunadamente, también existe un estigma asociado con la enfermedad mental que puede inclinar a las personas que están luchando con esta enfermedad a aislarse ellas mismas, eligiendo no compartir que están sufriendo, y no buscar ayuda o tratamiento.

Como comunidad de fe, somos llamados a apoyar a nuestros hermanos y hermanas que sufren de una condición de salud mental, ofreciéndoles el amor incondicional y sin prejuicios que merecen. En lugar de aceptar los conceptos erróneos que rodean a la enfermedad mental, podemos aumentar



nuestro conocimiento sobre sus síntomas y efectos e identificar recursos locales. Es más, debemos estar en relaciones unos con otros, trayendo esperanza y consuelo en tiempos de crisis o dolor por medio de oraciones de sanación y acompañamiento ofrecido a lo largo del tratamiento. ¡Con todos unidos, la parroquia puede ser un lugar sanativo para todas las personas y sus familias!

ORACIÓN PARA DAR CONOCIMIENTO A LA SALUD MENTAL

Dios Creador, Tú hiciste todas las cosas y creaste a la humanidad a Tu propia imagen. Ayúdanos a estar siempre conscientes de esta dignidad en nosotros mismos y en los demás. Que no nos desesperemos ante las luchas de la salud mental, sino que encontremos esperanza en Ti, sabiendo que tienes un plan mejor para nosotros. Guíanos a ser defensores en nuestras familias, parroquias, escuelas y comunidades, siempre buscando construir una comunión que abarque y valore a todas las personas. Te lo pedimos en el nombre de Tu hijo, Jesús nuestro Salvador y Pastor de la Paz. Amén.



PREGUNTAS DE REFLEXIÓN

Personal: ¿Cómo reaccionaría si descubriera que un amigo íntimo o un familiar ha sido diagnosticado con una condición de salud mental? ¿Cómo los medios han influido mi imagen de la enfermedad mental? ¿Qué puedo hacer para reducir el estigma?

Familia: ¿Como familia, cómo podemos cuidar la salud mental de cada miembro de la familia? ¿Cómo podemos informar y ayudar a nuestra parroquia a responder a nuestras necesidades y/o a las necesidades de las familias que luchan con la salud mental?

Parroquia: ¿Somos conscientes de las barreras que las personas con problemas de salud mental y sus familias enfrentan en nuestra parroquia? ¿Cómo podemos hacer, de nuestra parroquia, un espacio seguro para todas las familias? ¿Cómo nos aseguramos de que nuestra parroquia sea acogedora e invite a todas las personas a una relación más profunda con Dios, no solo en cuanto a la participación sino también en el liderazgo?

BUSCANDO AYUDA

Si usted o alguien que usted conoce necesita servicios de salud mental, comuníquese con la línea gratuita de Ohio Mental Health & Addiction Services al **1-877-275-6364**. Esta línea directa proporciona información y recomendaciones para recursos locales en todo Ohio.

Si usted o alguien que conoce está suicida, en peligro de herirse a sí mismo, o tiene problemas emocionales, comuníquese con la línea confidencial, National Suicide Prevention Lifeline, al **1-800- 273-8255** o envíe un mensaje de texto a HOME al **741741**. Trabajadores capacitados en casos de crisis están disponibles para hablar las 24 horas, los 7 días de la semana. En casos de riesgo inminente y/o peligro, por favor llame al 911.

En Ohio...

El suicidio es **la segunda** causa de muerte entre las edades de 15 a 34 años

El suicidio es **la tercera** causa de muerte entre las edades de 10 a 14 años

En promedio, una persona muere por suicidio cada cinco horas en el estado

Basado en datos del 2015 de la CDC. Obtenga más información en afsp.org/statistics.